

Vocabulario de AIKIDO



Por Ernesto Moscoso Cam

CENTRO AIKIKAI DEL PERÚ DOJO
Av. Larco 656 5°Piso – Miraflores
Lima-Perú
www.aikikaiperu.org

Ataques

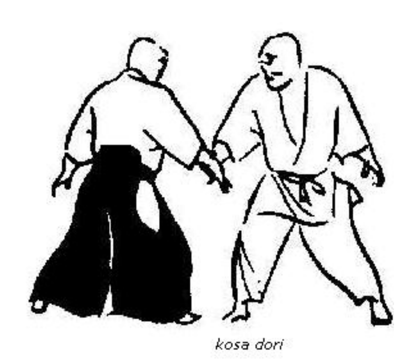
Golpes

Atemi	Golpe a un punto vital.
Chudan tsuki	Un puñete a la región abdominal.
Gedan tsuki	Puñete hacia abajo.
Gyaku uchi	Cualquier golpe inverso.
Gyaku tsuki	Puñete con la mano de atrás.
Jodan tsuki	Golpe superior.
Kaeshi tsuki	Contra puñete.
Katate uchi	Golpe con una sola mano.
Men uchi	Golpe a la cabeza.
Mune tsuki	Golpe al nudo del cinturón.
Oi tsuki	Puñete con un paso.
Shomen uchi	Golpe por encima de la cabeza hacia la cabeza.
Tsuki	En Aikido, usualmente un *Chudan Oi tsuki*
Uchi	Golpe
Yokomen uchi	Golpe diagonal al lado de la cabeza.
Yoko uchi	Golpe lateral.
Mika tsuki	*Atemi* a la esquina de la mandíbula.

Agarres

Gyakute tori	Tomar con la mano opuesta; tomar la muñeca derecha del oponente con la mano izquierda.
Katate tori	Una mano agarrando una mano.
Kosa tori	Agarre de manos (*katate tori ai-hanmi*).
Morote tori	Dos manos tomando una mano.
Kata tori	Agarre de hombro.
Ryokata tori	Agarrar los dos hombros.
Ryote tori	Dos manos tomando dos manos.
Mune tori	Una o dos manos tomando la solapa.
Hiji tori	Agarre del codo.
Sode tori	Agarre de la manga.
Ushiro eri tori	Agarre del cuello por detrás (usualmente el cuello de la chaqueta).
Ushiro tekubi tori	Agarre de la muñeca por detrás..
Ushiro ryote tori	Dos manos tomando dos manos por detrás.
Ushiro ryokata tori	Agarrar los dos hombros por detrás.
Ushiro kubi shime	Extrangulamiento por detrás.


morote dori


kosa dori


ryote dori


katate dori


kata dori

Defensas

Principios

Ikkyo	1er principio = *oshi taoshi*, *ude osae*
Nikyo	2do principio = *kote mawashi*, *kotemaki*
Sankyo	3er principio = *kote hineri*, *shibori-kime*
Yonkyo	4to principio = *tekubi osae*
Gokyo	5to principio = *kuji-osae*
Rokkyo	6to principio = *hiji-kime-osae* o *waki-katame* o *ude-hishigi*.
Nanakyo	7mo principio = *Yonkyo* aplicado a la parte trasera de la muñeca.
Hakyo	8vo principio = *kote-ori-kakae-kimi*, *kuji-tori* = *Nikyo* en el cual el codo del *uke* está en el sobaco del *nage* y la mano del *uke* es jalada hacia delante; El *nage* mantiene en el suelo la mano del *uke* con el peso del pie.
Kukyo	9no principio = *nanakyo* invertido.



ikkyo



nikkyo



sankyo



yonkyo



gokyo

Proyecciones

Irimi nage	Proyección entrante.
Juji nage, juji garami	Proyección con los brazos entrecruzados; brazos cruzados, codos encandados, formando una cruz.
Kaiten nage	Proyección rotante. *uchi-kaiten* nage y *soto-kaiten nage* (por dentro y por fuera)
Kokyu ho	*morote tori kokyu nage* o *ryotemochi kokyu nage ude-oroshi irimi*
Kokyu nage	Proyección con la respiración.
Koshi nage	Proyección con la cadera.
Kote gaeshi	Proyección doblando la muñeca hacia afuera.
Shiho nage	Proyección de las cuatro direcciones.
Tenchi nage	Proyección del Cielo y la Tierra.
Aiki otoshi	Entrar más profundamente y levantar la pierna adelantada del *uke*.
Maki otoshi	*Nage* termina arrodillado en una rodilla, habiendo proyectado al *uke* por sobre el hombro.
Sumi gaeshi	Proyección hacia la esquina.
Sumi otoshi	Caída hacia la esquina.
Tai-atari uchi otoshi	*Uke* ataca con *yokomen uchi*, *nage* entra y bloquea, uke es lanzado hacia atrás.
Ushiro udoroshi	Jalar hacia abajo por detrás.
Kokyu dosa	Movimiento con respiración (en *seiza*)
Ganseki otoshi	Candado de un brazo con el codo abrazado sobre el hombro.
Katagatame	Una variación de *kaiten nage* donde uno hace una candado al hombro del oponente y lo lleva directamente al suelo encandado.



kote-gaeshi nage



shiho nage



kaiten nage



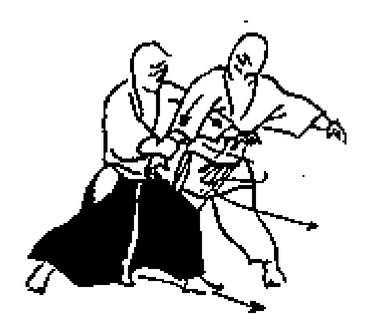
ten chi nage



kokyu ho



juji nage



udekimi nage (ten bin nage)







irimi nage

Kokyunage





Direcciones

Mae	Hacia delante.
Migi	Derecha.
Hidari	Izquierda.
Ushiro	Hacia atrás, por detrás.
Omote	En frente.
Ura	Por atrás.
Uchi	Por dentro.
Soto	Por fuera.
Jodan	Alto. Del cuello hacia arriba.
Chudan	Medio. Del cuello hasta el cinturón.
Gedan	Bajo. Del cinturón hacia abajo.
Chokkaku	Ángulos de la derecha.
Heiko	Paralelo.
Massugu	Directamente adelante.
Naname	En diagonal.
Otoshi	Cayendo.
Shomen	Directamente adelante.

Ue	Arriba.
Yoko	Horizontal, hacia al lado.
Asoko	Por allí.
Gyaku	Inverso, opuesto, contrario.
Hantai	El otro camino.
Kiku	Más bajo.
Komi	Viniendo cerca o atacando cerca.
Soko	Allí, esa posición.
Hantai-ni	En la dirección opuesta.
Happo	Los ocho lados; en todas las direcciones.
Ichimonji	Una linea recta.
Chokusen	Una linea recta.
Naka	Centro.
Naka ni	Hacia el centro.
Waki	Lado; sobaco.
Zenpo	En frente.

Posturas

Hanmi	Media postura hacia adelante.
Hitoemi	Postura con los pies en paralelo hacia adelante.
Iai goshi	Caderas puestas más abajo, en posición estable.
Iai hiza, Tate hiza	Arrodillarse encima de una pantorrilla.
Kamae	Postura, manera de pararse.
Kiza	Arrodillarse en los dedos.
Seiza	Arrodillarse encima de ambas pantorrillas.
Tachi	Parado.
Chudan	Medio *kamae*, espada en medio; *seigan* es un *chudan gamae*.
Gedan	Niven bajo, espada apuntado hacia abajo.
Hasso gamae	Pararse formando un 8, espada hacia un lado de la cabeza. Usualmente *hasso hidari*, espada en la derecha, pie izquierdo adelante.
Jodan	Nivel superior, espada por encima de la cabeza. Usualmente *hidari jodan*, pie izquierdo adelante.
Karuma	Parecido a *waki gamae*, hoja puesta horizontalmente.
Kasumi	Brazos cruzados para esconder la técnica (“niebla de la montaña”).
Kongo	Hoja puesta verticalmente en frente de la cara.
Seigan	Posición natural, *kamae* fundamental.
Waki gamae	Espada apuntando hacia abajo y hacia atrás, para un *sutemi* (sacrificio) *waza*. Usualmente la espada en el lado derecho (*migi waki gamae*), pie izquierdo adelante. Otro propósito – ocultar la longitud de la espada, especialmente de una espada rota.

Órdenes que se usan en el Dojo

Ato	Moverse hacia atrás.
Hajime	Comenzar.
Hayaku	Rápido.
Kiyotsukete	Sean cuidadosos.
Koutai	Cambiar.
Mate	Esperar.
Mawatte	Voltearse.
Mokuso	Cerrar los ojos, meditar.
Suwatte	Sentarse.
Tatte	Levantarse.
Yame	Detenerse.
Yoi	Listos.
Yukuri	Lento.
Yuru yaka ni	Con suavidad.
Shinzen ni rei	Hacer reverencia al altar.
Sensei ni rei	Hacer reverencia al *sensei*.
Joseki ni rei	Hacer reverencia a la sección principal del *dojo*.
Kamiza ni rei	Hacer reverencia al *kamiza*
Otagai ni rei	Hacer reverencia a cada uno.
Rei	Hacer reverencia.

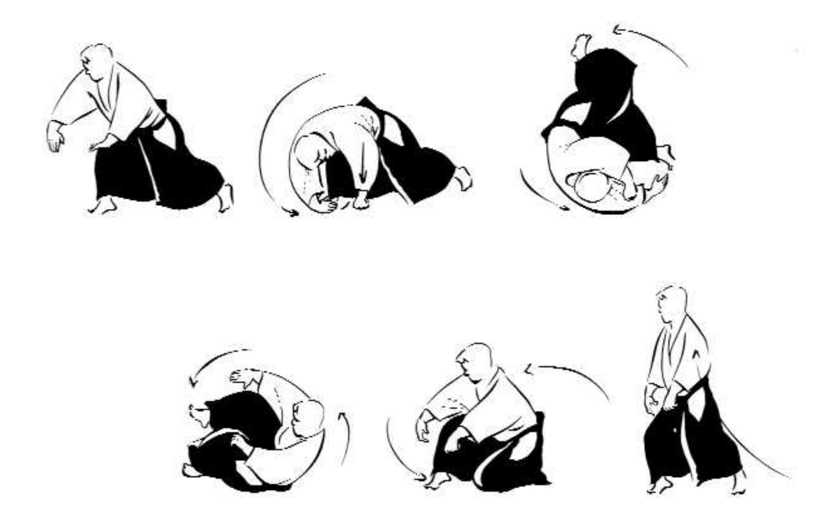
Palabras y frases

Arigato	Gracias (informal).
Domo	Gracias (informal).
Domo arigato	Gracias (formal).
Domo arigato gozaimasu	Muchas gracias (muy formal) (por algo que está pasando).
Domo arigato gozaimas'ta	Muchas gracias (muy formal) (por algo que acaba de terminar).
Dozo	Por favor empieza.
Gomen nasai	Discúlpame, lo siento.
Onegaishimasu	Por favor (cuando se pide por algo, usualmente en “por favor practiquemos juntos”).
Sumimasen	Discúlpame (para atraer la atención).
Hai	Sí.
Iie	No.
Wakarimasu	Entiendo.

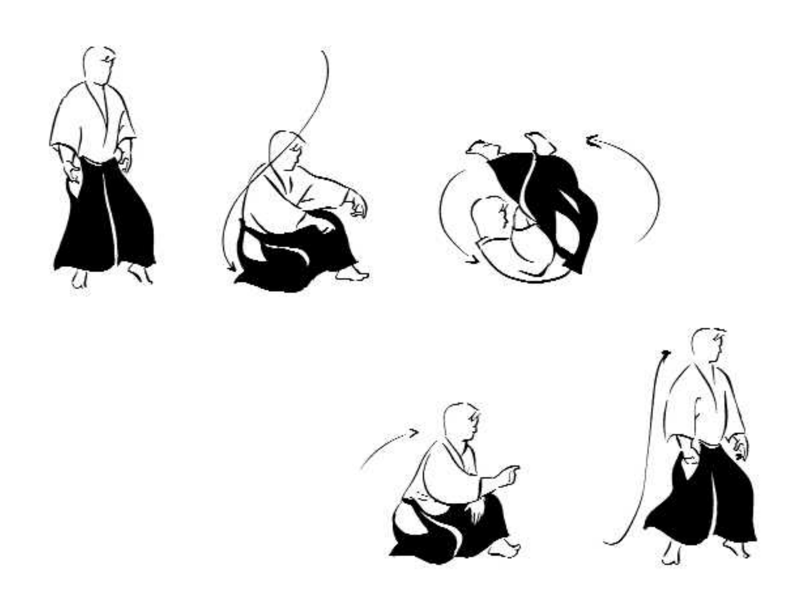
Técnicas

Ukemi	Literalmente "recibir con el cuerpo."
Kumitachi	Práctica conjunta con espada.
Kumijo	Práctica conjunta con vara.
Tachi tori	Escape contra espada.
Tanto tori	Escape contra cuchillo.
Atemi-waza	Técnica de golpes a puntos vitales.
Hanashi-waza	Técnica de escape contra agarres; también conocida como *hazushi-waza*
Hanmi-handachi waza	Técnicas con una persona parada y una persona sentada.
Henka waza	Técnica variada. Especialmente comenzando una técnica y cambiando a otra en la mitad de la ejecución.
Hitori waza	"Práctica del compañero invisible".
Jiju waza	Práctica de técnicas en estilo libre. Usualmente un conjunto de ataques o técnicas. Es diferente al rantori, donde todo es permitido.
Kaeshi-waza	Contra-técnicas.
Kansetsu-waza	Técnicas de dislocación.
Katame-waza	Técnicas de sumisión; consistente de *osae waza*, *kensetsu waza*, y *shime waza*
Kihon-waza	Técnicas fundamentales.
Nagashi waza	Fluyendo de una técnica a otra.
Ne waza	Técnicas de sumisión.
Oji waza	Bloquear y luego contra atacar.
Omote waza	Técnicas que son reveladas al público.
Osae waza	Técnicas de sumisión hacia abajo con el peso.
Shi waza	Una contra técnica.
Sukashi waza	Técnicas ejecutadas sin permitir que el oponente complete un agarre o inicie un golpe.
Sutemi waza	Una técnica ejecutada sacrificando el cuerpo.
Suwari waza	Técnicas ejecutadas con el *nage* y el *uke* sentados.
Tachi waza	Técnicas paradas.
Te-waza	Técnicas de mano (en contraste con las técnicas con armas).
Uchi-waza	Técnicas de golpes.
Ushiro-waza	Técnicas para ataques desde atrás.
Uke-waza	Técnicas de bloqueo.

mae ukemi:



ushiro ukemi:



Partes del cuerpo

Hara	El abdómen, estómago. Centro de gravedad del cuerpo.
Abara	Las costillas.
Ago	Mandíbula.
Ashi	Pierna
Ashikubi	Tobillo.
Atama	Cabeza.
Chototsu	Punto de *atemi* entre los ojos.
Daitai	El muslo.
Denko	Punto de *atemi* en las costillas flotantes.
Dokko	Punto de presión detrás de la oreja.
Empi	El codo.
Eri	Solapa, cuello de la camisa.
Fukuto	Punto de *atemi* justo por encima de la parte interna de la rodilla.
Ganmen	La cara.
Gekon	Punto de presión por debajo del labio inferior.
Gokoku	Punto de presión en el área carnosa entre el pulgar y el dedo índice.
Haishu	Reverso de la mano.
Haito	Borde de la mano.
Haiwan	Parte externa del antebrazo.
Hiji	Codo.
Hiji-zume	Punto de *atemi* en la parte interna del codo.
Hitai	Frente.
Ippon-ken	Puño hecho con un solo nudillo.
Jinchu	Punto de presión en el labio superior por justo debajo de la nariz.
Jintai	El cuerpo.
Jinkai-kyusho	Puntos vitales en el cuerpo humano.
Juizo	El área de los riñones.
Junchu	Punto de *atemi* en el labio superior.
Kakato	Talón del pie.
Kakuto	Parte externa de la muñeca (para un golpe).
Kashi	Piernas
Katate	Una mano.
Keichu	Punto de *atemi* en la parte trasera del cuello.
Kenkokotsu	Omóplatos.
Kikan	Tráquea.
Koko	Área entre el pulgar y el dedo índice.
Kote	Muñeca.
Kubi	Cuello.
Kubi-naka	Punto de *atemi* en la base del cráneo.

Kyusho	Punto vital en el cuerpo.
Mata	El muslo; la ingle.
Men	Cabeza.
Mimi	Orejas.
Morote	Ambas manos.
Mukozune	Punto de *atemi* en medio de la canilla.
Mune	Pecho.
Murasame	Puntos de presión en cada lado del cuello detrás de la clavícula.
Naike	Punto de presión en la parte interna del tobillo.
Nukite	Bordes de la dedos estirados.
Seika-tanden	Parte baja del abdómen.
Seiken	Parte frontal del puño.
Seikichu	La espina.
Senaka	La espalda.
Shintai	El cuerpo.
Shita hara	Parte baja del abdómen
Shomen	cara,
Shuhai	Reverso de la mano.
Shuto	Borde de la mano.
Sode	Manga,
Sokei	Ingle.
Sokuso	Punta de los dedos del pie (para patear).
Sokutei	Fondo del talón.
Sokuto	Borde del pie.
Tanden	Abdómen
Tegatana	El brazo como espada.
Teisho	Bola del dedo pulgar.
Tekubi	Muñeca.
Te-no-hira	Palma de la mano.
Tento	Punto de *atemi* en la parte superior de la cabeza.
Tettsui	Puño usado como martillo.
Te-ura	Parte interna de la muñeca.
Ude	El brazo.
Uraken	Parte externa del uño.
Waki	Costado; sobaco.
Wakikage	Punto de *atemi* en el sobaco.
Yokomen	Costado de la cabeza.
Yubi	Dedo.
Zengaku	Frente.
Zenshin	El cuerpo entero.
Zenwan	Antebrazo.

El uniforme

Tenugui	Pequeño pañuelo para secarse la cara. También usado debajo del casco en *kendo*.
Keiko gi, do gi, gi	Uniforme de práctica.
Embu gi	Saco para demostraciones / Uniforme.
Kesa	Solapa / Parte del traje de un monje que cuelga del hombro izquierdo.
Mon	Escudos familiares en el uniforme.
Montsuki	Saco ancho con *mon* en el pecho, manga y espalda.
Sode	Manga, en el saco de práctica.
Tanomo	Mangas grandes en sacos formales.
Uwa gi	Saco de práctica.
Zekken	Parche que se lleva en el pecho con el nombre de uno y el del *dojo* bordados.
Obi	Cinturón.
Hakama	Falda partida en dos partes, con piernas anchas.
Hera	Lengüeta en la parte trasera del *hakama*.
Matadachi	Separación en el lado del *hakama*.
Koshiita	Plancha en la parte trasera del *hakama*.
Tabi	Pantuflas japonesas para usar dentro del dojo.
Zori	Sandalias japonesas para usar fuera del dojo.

Grados y Títulos

Kohai	Estudiante junior.
Sempai	Estudiante Senior.
Sensei	Instructor.
Shihan	Un maestro senior; término usado propiamente sólo dentro de la escuela, cuando se está afuera hay que usar *sensei*.
Kyu	Grado de estudiante, de 10 a 1, el más alto: *jukyu*, *kukyu*, *hachikyu*, *nanakyu*, *rokyu*, *gokyu*, *yonkyu*, *sankyu*, *nikkyu*, *ikkyu*.
Dan	Grado más avanzados, de 1 a 10: *shodan*, *nidan*, *sandan*, *yondan*, *godan*, *rokudan*, *nanadan*, *hachidan*, *kudan*, *judan*.
Yudansha	Miembros con grados de *dan*.
Mudansha	Miembros de grados de *kyu*.
Hanshi	Título más alto de la ZNKR, debe tener 55 años de edad o más y ser 8vo *dan*.
Kyoshi	Título medio de la ZNKR, debe ser 7mo *dan*.
Renshi	Títulos otorgados por la ZNKR, en adición a los grados de *dan*.
Soke	Cabeza de estilo (verdaderamente cabeza de la familia, unificador de dioses y linaje).
Doshu	Líder del camino (actualmente Moriteru Ueshiba, nieto de O Sensei)
Kaicho	“Dueño” de la escuela (organización) ej: Sei Do Kai.
Kancho	“Dueño” de la escuela (edificio, salón) ej: Yugen Kan.
Dojo-cho	“Líder” del dojo.
O Sensei	Gran Maestro (Morihei Ueshiba).

General

Uchi deshi	Estudiante residente.
Budo	Camino marcial.
Aikido	El camino de armonía con el *ki*.
Dojo	Literalmente "lugar de tránsito".
Zanshin	Literalmente "Espíritu que queda", estado balanceado y conciente.
Kiai	Grito hecho con el propósito de enfocar toda la energía de uno.
Satori	Iluminación.
Misogi	Ceremonia de purificación.
Musubi	Terminando, conclusión, unión.
Shugyo	Entrenamiento, búsqueda de conocimiento.
Tatami	Colchoneta.
Uke	Quien recibe la técnica (quien ataca).
Nage	Quien hace la técnica (quien se defiende).
Bokken	Espada de madera.
Bokuto	Espada de madera.
Jo	Vara corta (~130 cm de longitud).
Shinai	Espada de Bamboo.
Enten-jizui	Moviéndose y girando libremente.
Genshin	Intuición
Giri	Deber; lo que se tiene que hacer.
Happo-baraki	Estar totalmente conciente del entorno de uno.
Hiki	Jalón.
Hineri	Una torsión.
Hito-e-mi	Unirse con el movimiento del ataque.
Ido	Movimiento.
Itori	Técnicas practicadas en *seiza*.
Ikki-ni	En una respiro; instantáneamente.
Ima	Ahora.
Irimi	Entrante.
Kaiten	Rotación.
Kaiten-juki	Los ejes de rotación de una técnica.
Kan	Intuición.
Karame	Amarrar; detener.
Karami	Un enredamiento.
Karui-geiko	Ligera, práctica fácil.
Kashaki-uchi	Ataque contínuo.
Kihon	Fundamental.
Kokoro	Espíritu, voluntad, corazón, intuición, estado emocional.
Kokoro-gamae	Actitud mental.
Kokutsu	Inclinación hacia atrás.
Koryu	Viejo estilo.
Kujiki	Estiramiento.
Kushin	Saltando adelante para atacar.
Kusshinuke	Esquivar un ataque.
Ma ae	Distancia de combate.
Mae-no-sen	Tomar la iniciativa; atacar en el instante en que el oponente piensa hacerlo.
Maki	Doblado alrededor.
Mawashi	Un giro; una rotación; circular.
Moku roku	Un catálogo de técnicas.

Mokuso	Meditación
Munen mushin	Golpear sin conciencia.
Munen muso	La meta del *zazen.*
Nagashi	Flujo.
Ninjo	Lo que se tiene que hacer.
No	Partícula posesiva.
Nobashi	Estirado.
Nuki	Jalar.
Oji	Una respuesta.
Osae	Presionar; empujar; inmovilizar.
Rantori	Estilo libre.
Reigi	Etiqueta; también conocida como *reishiki.*
Renshu	Trabajo duro en lo básico.
Ritsurei	Reverencia estando parado.
Sabaki	Movimiento del cuerpo.
Saho	La dirección izquierda.
Sankaku	Triángulo.
Seme-guchi	Un ataque de entrada.
Semete	Atacante.
Sen	La iniciativa; también 1000.
Senjutsu	Tácticas
Sen-no-sen	Tomar la iniciativa justo cuando el oponente inicia el ataque.
Sente	La persona que toma la iniciativa.
Shi	Una persona (*samurai*).
Shiki	Ceremonia, estilo, forma.
Shikko	De rodillas.
Shinshin	Mente y cuerpo.
Shinshin shugyo	Entrenamiento del cuerpo y la mente.
Shinshin toitsu	Mente y cuerpo unificados.
Shita	Abajo.
Shita-no	En la parte más baja.
Shizoku	Zona segura.
Sho	Pequeño.
Shoshin	Mente de los principiantes.
Shuchu	Concentración.
Shugeki	Ataque
Sutori	Inercia
Sukui	Levante
Tai-atari	Contacto cuerpo a cuerpo
Tai-chikara	Poder externo (músculo)
Taisabaki	Moviendo corporal
Taijutsu	Arte del cuerpo
Tai-no-henko	Invertir la posición del cuerpo
Tanin-geiko	Practicar con múltiples atacantes
Taoshi	Tirarse al suelo
Tateki	Múltiples atacantes
Tateki-geiko	Practicar con múltiples atacantes
Tateki-uchi	Pelear con múltiples atacantes
Tenkan	Pivotear
Tsukami	Tomar (e inmovilizar)
Uchima	Distancia en que uno puede golpear tomando solamente un paso

Uchimata	La parte interna de un lance
Uchite	El atacante
Uki	Deslizarse
Yo	Principio positivo de la Naturaleza
Yoko-furumi	Movimiento lateral
Yumi	Un arco (arma)
Zentai	Total
Fukushiki-kokyu	Respiración abdominal
Ibuki	Método de respiración que implican una larga exhalación, seguida de un corto tosido para limpiar los pulmones
In-ibuki	Respiración interna (suave)
Nogare	Método de respiración que implica una larga exhalación seguida de una inspiración cortante
Ritsuzen	Meditación de pie
Yo-inbuki	Respiración externa (fuerte)

Requisitos para los Exámenes

Go (5th) Kyu (60 days)

- Shomenuchi Ikkyo (omote & ura)
- Shomenuchi Iriminage
- Katatetori Shihonage (omote & ura)
- Ryotetori Tenchinage
- Tsuki Kotegaeshi
- Ushiro Tekubitori Kotegaeshi
- Morotetori Kokyuho
- Katatetori Kaitennage (uchi & soto mawari)

Yon (4th) Kyu (80 days)

- Shomenuchi Nikkyo (omote & ura)
- Yokomenuchi Shihonage (omote & ura)
- Tsuki Iriminage
- Ushiro Tekubitori Sankyo (omote & ura)
- Ushiro Ryokatatori Kotegaeshi
- Suwari Waza Shomenuchi Ikkyo
- Suwari Waza Katatori Nikkyo (omote & ura)
- Suwari Waza Katatori Sankyo (omote & ura)

San (3rd) Kyu (100 days)

- Yokomenuchi Iriminage (2 maneras)
- Yokomenuchi Kotegaeshi
- Tsuki Kaitenage
- Ushiro Ryokatatori Sankyo (omote & ura)
- Morotetori Iriminage (2 maneras)
- Shomenuchi Sankyo (omote & ura)
- Suwari Waza Shomenuchi Iriminage
- Suwari Waza Shomenuchi Nikkyo (omote & ura)
- Hanmi Handachi Katatetori Shihonage (omote & ura)
- Hanmi Handachi Kaitennage (uchi & soto mawari)

Ni (2nd) Kyu (150 days)

- Shomenuchi Shihonage
- Shomenuchi Kaitennage
- Yokomenuchi Gokyo
- Ushiro Tekubitori Shihonage
- Ushiro Tekubitori Jujinage
- Ushiro Kubishime Koshinage
- Morotetori Nikkyo (omote & ura)
- Hanmi Handachi Shomenuchi Iriminage
- Hanmi Handachi Katatetori Nikkyo
- Hanmi Handachi Yokomenuchi Kotegaeshi
- Jiyu Waza Rantori (ataque de 2 personas)

I (1st) Kyu (200 days)

- Katamenuchi - 5 técnicas
- Yokomenuchi - 5 técnicas
- Morotetori - 5 técnicas
- Shomenuchi - 5 técnicas
- Ryotetori - 5 técnicas
- Koshinage - 5 técnicas
- Hanmi Handachi Ushiro Ryokatatori - 5 técnicas
- Tantotori
- Jiyuwaza Rantori (ataque de 3 personas)

Sho (1st) Dan (300 days)

- Todos los requisitos de Primer Kyu
- Tachitori
- Jotori (uke ataca con jo)
- Jotori (nage comienza con jo)
- Henkawaza
- Jiyuwaza Rantori (ataque de 4 personas)

Ni (2nd) Dan (500 days)

- Asistir a por lo menos 2 seminarios por año después de Shodan
- Todos los requisitos de Shodan
- Tachitori (ataque de 2 personas)
- Jiyuwaza Rantori (ataque de 5 personas)
- Kaeshiwaza